

Ēdienkarte nedēļai: 05.06.2023 - 09.06.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ 18.novembra iela 85
Grupa: 1-2

Pirmdiena 05.06.2023				Otrdiena 06.06.2023				Trešdiena 07.06.2023				Ceturtdiena 08.06.2023				Piektdiena 09.06.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (200g/137,0 kcal) Kakao ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/47,5 kcal) Rausis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/19,2 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/79,2 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/52,2 kcal)				Brokastis Prosas biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (200g/141,7 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/46,1 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)				Brokastis Makaroni ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/106,5 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/27,2 kcal) Cepumi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (200g/144,9 kcal) Tēja ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/45,8 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			
7,4	29,8	6,4	203,7	4,0	15,8	5,8	131,4	7,7	32,5	6,9	220,7	4,5	32,4	3,3	165,9	8,3	31,9	7,3	223,6
Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/90,1 kcal) Ar malto gaļu sautēti makaroni bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (160g/238,3 kcal) Svaigu kāpostu - svaigu gurķu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/37,3 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem līdz 3 gadiem (100g/22,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/66,2 kcal) Mājas cepetis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (160g/196,2 kcal) Redīsu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/32,1 kcal) Kompots bērniem līdz 3 gadiem (100g/33,7 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/74,6 kcal) Bukstiņputra bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (160g/245,6 kcal) Tomātu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/32,1 kcal) Ķīselis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (100g/31,3 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/62,6 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/107,7 kcal) Gaļas tefteli bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/129,4 kcal) Svaigu gurķu salāti bērniem līdz 3 gadiem [A07] (50g/14,2 kcal) Zemeņu komposts bērniem līdz 3 gadiem (100g/26,9 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A04, A07] (150g/72,3 kcal) Vārīti griķi bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/133,4 kcal) Maltās gaļas mērce bērniem līdz 3 gadiem [A01] (60g/102,2 kcal) Biešu salāti bērniem līdz 3 gadiem (40g/34,0 kcal) Dzērveņu komposts bērniem līdz 3 gadiem (100g/22,6 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)			
24,1	44,9	15,9	419,1	20,6	38,1	13,7	359,6	21,6	39,5	19,1	415,0	22,2	41,5	13,2	372,2	21,0	50,2	13,4	395,9
Launags Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/107,7 kcal) BIEZPIENS AR KRĒJUMU 1-2 [A07] (35g/43,3 kcal) Kumelīšu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/24,6 kcal) Āboli bērniem līdz 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				Launags Smalkmaizīte bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (50g/222,5 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (110g/219,3 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/47,5 kcal) Banāni bērniem līdz 3 gadiem (90g/70,7 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (30g/88,7 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Bumbieri bērniem 1-2 (100g/54,3 kcal)				Launags Cepti vārītie kartupeļi bērniem līdz 3 gadiem (100g/115,4 kcal) Burkānu salāti bērniem līdz 3 gadiem (40g/28,7 kcal) Kefīrs bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli bērniem līdz 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
8,7	38,1	5,8	227,8	10,5	57,3	8,5	337,2	18,8	44,4	11,2	337,5	5,5	37,1	3,8	203,6	7,4	35,0	11,6	271,3
Uzturvērtības kopā 40,2 112,8 28,1 850,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 35,1 111,2 28,0 828,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 48,1 116,4 37,2 973,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 32,2 111,0 20,3 741,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 36,7 117,1 32,3 890,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			